

来て！見て！体験して！健康になろう♪

ちのし健康 & 食育フェスタ



10月4日 土 12時30分～15時30分

会場：茅野市健康管理センター

参加無料



お薬と上手に付き合おう！

～調剤体験・お薬相談～



- 軟こう混合機を使った調剤体験
(白色ワセリン＋アロマオイル ※お持ち帰りできます。)
- お薬の飲み方などのパネル展示やリーフレット配布

◆茅野地区薬剤師会◆



食事のお悩み解決します

握力測定でフレイルを予防しよう



- 握力測定 & 栄養相談

◆茅野市栄養士会◆

食に興味や関心を持とう！

～塩分測定体験～

- 自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます
- 「香りで！だしの種類あてクイズ」を実施
- おいしい適塩レシピを配布！



◆学校栄養士会◆

みみより健康情報

- 健康づくりポイント配布
- 家庭血圧測定のおすすめ
- 献血 PR など



◆茅野市健康づくり推進課◆

給食食材の
試食があるよ！

がん検診情報

- がん検診 PR など

◆Aflac◆

お持ち帰り
できます！

栄養マンと仲良くなろう！

- プラバンで栄養マンガの作成
- 給食レシピ・保育園の食育活動の紹介



◆保育園栄養士会◆

血管年齢測定

～あなたの血管は、何歳ですか？～

左手の人差し指を使って血管年齢を調べます

- ・測定時間は、約1分
- ・血管年齢・血管健康度・脈拍数を測定！



ワンポイントアドバイス付きの結果用紙をプレゼント！

◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆

フレイル予防に おいしくたんぱく質をとろう



- 料理の展示・レシピ配布
- 凍り豆腐の伊達巻の試食があるよ！

◆食生活改善推進協議会◆

ツボを見つけ ペットボトル温灸体験をしよう

- ペットボトル温灸
- ツボ探し
- 鍼灸師からの養生法のアドバイス

◆諏訪地区鍼灸師会◆

すわちゅう健康チェック&相談

- 口コミチェック体験
- 体組成計での測定体験
- 健康相談（医師・看護師・理学療法士等の専門スタッフが相談に応じます）



◆諏訪中央病院◆

運動して特典を獲得！ Vitality 茅野ウォーク



スマートフォンアプリ「Vitality」登録サポート会
運動して特典がもらえるイベントが10月6日(月)から開始！
ベジチェック体験もあります！ 詳しくは会場で！

◆住友生命◆



「ひまわり作業所のクッキー
販売」もあります。



ホームページはこちらから



問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105